

# Vier-Jahreszeiten-Eintopf mit Hähnchen & Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

45

Family High Protein schnell Kalorien im blick 25 – 35 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen



- Hähncheninnenbrustfilet
- Ofenkartoffel
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Karotte
- Porree
- Basilikum
- Basilikumpaste
- Kürbiskerne
- Gewürzmischung „Hello Muskat“
- Crème fraîche, Bio
- Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Crème fraîche, Bio <b>7</b>	100 g	200 g	200 g
Gemüsebrühpulver	6 g	8 g	12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	4,8 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,1 g
Kohlenhydrate	5,3 g	38,1 g
– davon Zucker	1,4 g	10 g
Eiweiß	5,2 g	38,1 g
Salz	0,43 g	3,17 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und ebenfalls in 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

**Porree** gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

**Hähncheninnenfilets** in Streifen schneiden.



## 4 Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



## 2 Hähnchen anbraten

In einem großen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie aufplatzen. Herausnehmen.

In demselben Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

**Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

**Hähnchenstreifen** herausnehmen und beiseitestellen.



## 5 Eintopf vollenden

**Hähnchenstreifen** wieder in den **Eintopf** geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

**Basilikumpaste** und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Eintopf kochen

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Karotte** und **Porree** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



## 6 Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerrupfen, über den **Eintopf** verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

